



# МЕНЮ

19 января 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>22,2</b>	<b>184,2</b>	<b>0,8</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>14,0</b>	<b>108,4</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				<b>12,0</b>	<b>16,3</b>	<b>46,3</b>	<b>374,2</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	<b>11</b>
		ЯБЛОКИ	110 / 110	0,4	0,4	10,8	51,7	11,6
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>20,0</b>	<b>93,1</b>	<b>13,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>3,2</b>	<b>16,0</b>	<b>108,7</b>	<b>3,6</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>11,4</b>	<b>11,5</b>	<b>19,4</b>	<b>214,5</b>	<b>10,3</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 110,5	2,1	0,4	17,4	76,6	8,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,8</b>	<b>43,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,2 / 9,2	0,3	0	4,4	18,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0

		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>21,0</b>	<b>15,2</b>	<b>70,8</b>	<b>483,1</b>	<b>27,3</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</b>	<i>Кисель</i>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>0,8</b>
			150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
				<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>28,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>447</b>	<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>60</b>	<b>6,4</b>	<b>3,4</b>	<b>38,6</b>	<b>208,6</b>	<b>0,3</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,8	0,6	0,6	0	6,8	0
		САХАР ПЕСОК	1,3 / 1,3	0	0	1,2	4,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	8,1	0
		ПОВИДЛО	15,2 / 15,2	0,1	0	9,1	36,4	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>7,9</b>	<b>3,5</b>	<b>54,3</b>	<b>277,5</b>	<b>28,4</b>



## МЕНЮ

19 января 2024 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>180</b>	<b>7,5</b>	<b>9,0</b>	<b>23,7</b>	<b>202,4</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>16,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				<b>14,8</b>	<b>18,2</b>	<b>55,6</b>	<b>440,4</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>49,6</b>	<b>10,6</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	10,3	49,6	16,9
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>91,0</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>4,2</b>	<b>21,8</b>	<b>148,2</b>	<b>4,2</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>180</b>	<b>13,1</b>	<b>14,2</b>	<b>23,3</b>	<b>257,1</b>	<b>12,2</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 130	2,5	0,5	20,5	90,1	10,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>51,2</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11,038 / 11,038	0,3	0,1	5,3	22,5	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>

		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>25,7</b>	<b>19,0</b>	<b>86,1</b>	<b>591,0</b>	<b>29,6</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</b>	<i>Кисель</i>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,5</b>	<b>97,2</b>	<b>0,9</b>
			180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
				<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,5</b>	<b>97,2</b>	<b>30,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>447</b>	<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>105</b>	<b>9,1</b>	<b>5,2</b>	<b>51,5</b>	<b>287,1</b>	<b>0,6</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			110 / 110	2,9	2,6	5,2	59,4	0,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,21 шт. / 8,3	1	0,9	0,1	11,7	0
САХАР ПЕСОК			2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,321 / 1,32	0	1	0	8,9	0
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>10,6</b>	<b>5,3</b>	<b>68,2</b>	<b>359,9</b>	<b>31,1</b>